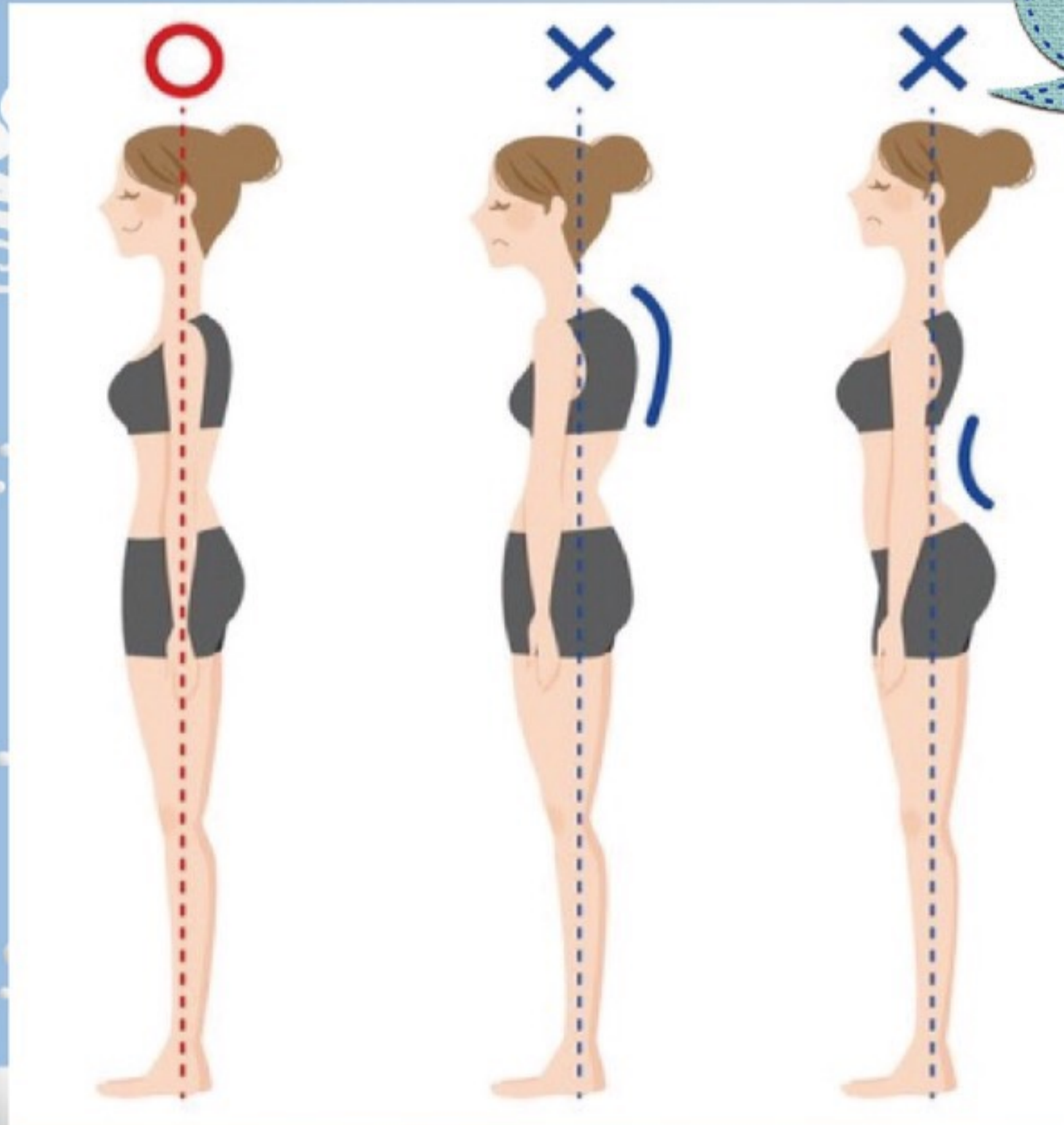


CaféTristan

ヨガ 体験レッスン

予約制 参加費 500円

初心者の方
歓迎



ヨガ（姿勢美人プログラム）

ヨガやストレッチで姿勢美人を目指しましょう。

姿勢が整うだけで、若々しく見えるのはご存知ですか？

そして、姿勢改善で美しさだけでなく健康も！？

猫背、肩こり、ストレートネックなど姿勢の崩れにより

美しさだけでなく、カラダの機能低下も起こります。

簡単なエクササイズで皆さまが健康になるお手伝いをいたします。

*服装：動きやすいもの*持ちもの：タオル・水*ヨガマットは貸出します